



北海道公立大学法人
札幌医科大学
Sapporo Medical University

札幌医科大学学術機関リポジトリ *ikor*

SAPPORO MEDICAL UNIVERSITY INFORMATION AND KNOWLEDGE REPOSITORY

Title	青年期男女学生の体型別痩せ志向と食生活に関する意識調査
Author(s)	高橋, 英子; 山田, 正二; 大柳, 俊夫; 山口, 明彦; 武田, 秀勝; 山田, 恵子
Citation	札幌医科大学保健医療学部紀要, 第 5 号: 9-17
Issue Date	2002 年
DOI	10.15114/bshs.5.9
Doc URL	http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/6544
Type	Journal Article
Additional Information	
File Information	n1344919259.pdf

- ・コンテンツの著作権は、執筆者、出版社等が有します。
- ・利用については、著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲内で行ってください。
- ・著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲を越える利用を行う場合には、著作権者の許諾を得てください。

青年期男女学生の体型別痩せ志向と食生活に関する意識調査

高橋 英子¹, 山田 正二², 大柳 俊夫³, 山口 明彦⁴, 武田 秀勝⁵, 山田 恵子³

東北文化学園大学入試センター¹

北海道教育大学教育学部札幌校家政学科²

札幌医科大学保健医療学部一般教育科³

北海道医療大学歯学部⁴

札幌医科大学保健医療学部理学療法学科⁵

要 旨

18歳から20歳の青年期男女学生を対象に痩せ志向の有無を調査し、痩せる目的が『健康』か『美容』かによる痩せ志向と体型、食生活への関心度などの調査を行なった。対象者をBMI値22未満と22以上のグループにわけて解析を行った。男子学生の41.2%、女子学生の30.8%がBMI \geq 22であった。BMI値にかかわらず、90%以上の女子学生が痩せ願望も持っていたが、痩せ願望を持つ男子学生はBMI<22群で対象者の28%、BMI \geq 22群で78.8%だった。女子学生は男子学生に比べて、標準体重であるにもかかわらず「太っている」という体型誤認をしているものが多く、この体型誤認は非痩せ願望者より痩せ願望者で多かった。80%以上の女子学生は『美容』を目的とした痩せ願望を持っていたが、男子学生の44%は『健康』を意識して痩せたいと考えていた。定期的な運動をする学生は男子学生のほうが多かったが、朝食抜きや食事に無関心の学生が女子学生に比べて男子学生で多かった。これらの結果から女子学生と男子学生の体型や食生活に関する意識の差が明らかになった。

<索引用語>青年期男女学生、痩せ願望、体型評価、食生活

はじめに

40才以上の中高年の肥満は糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病の危険因子の一つと考えられ、肥満をなくすることが一次予防の面から注目されている¹⁾。一方、10代、20代の若者、特に女性はむしろ肥満が少ない。肥満が生活習慣病の危険因子のひとつであるという観点から考えると、この現象は望ましいとも考えられる。しかし、その多くは見た目の美しさやスポーツにおける体重コントロールなどのために、実際の体型が肥満ではないにもかかわらず、痩せたいと考える痩せ願望に陥っている場合が多い²⁻⁵⁾。痩せている場合もまた骨粗しょう症、栄養失調、神経性食思不振症、拒食症、過食症といった栄養上の問題に発展する危険性がある。

先に著者らは女子大学生の体型と食生活に関する調査

を行い、女子大生の痩せ願望の目的を「美容」と「健康」のための2種類に分類し、志向の違いによって体型や減量法に違いがあるか否かを検討した。その調査から「美容」を目的とした痩せ願望群には、極端な痩せ志向や医学的に問題のある減量法を試みるなど、問題を含んでいることが明かとなった⁵⁾。体型や痩せ願望に関する研究はこれまで中学生⁶⁻⁸⁾、高校生³⁾、青年期女子²⁻⁵⁾を対象にしたものが多く、青年期男子に関する研究は殆どない。若い女性がやせすぎるほど極端なダイエットに走る一方で、最近男性の肥満が年々増えていることが厚生省の国民栄養調査から明らかになっている^{8, 15)}。

また青年男子の食生活に対する関心は一般に青年女子に比べて小さいと考えられているが、男子学生を対象にした食生活調査も少ない⁹⁾。肥満は見た目の格好悪さだけでなく生活習慣病の引き金になる¹⁾。さらに最近思

春期ならびに青年期男子もスタイルを気にする風潮が見られる¹⁰⁾。望ましいダイエットには食事と栄養の知識が欠かせない¹¹⁾。そのためには生活習慣病予備軍ともいえる青年期男女に対する正しい食生活の指導が必要である。

そこで、本研究では今まで報告が少ない青年期男子に焦点をあて、痩せ志向の有無を調査し、痩せる目的が『健康』か『美容』かによる痩せ志向と体型、食生活への関心度などの調査を行なった。合わせて青年期女子に対しても同様の調査を行い、青年期男子の結果と比較したところ、女子とは異なる問題点が浮かび上がった。以上のことから、青年期男女に対する健康教育を行う場合に、男女学生に見られた意識の差を考慮する必要性を考察した。

研究方法

1. 調査対象

宮城県にある医療・福祉系の専門学校に在籍している男子学生291名、女子学生370名を対象とし、1999年4月から5月にアンケート調査を行い、男子学生291名中274名、女子学生370名中351名から有効回答を得た。

2. 調査方法と調査内容

1) 身長と体重の調査

身長、体重、体脂肪率を測定し、身長、体重からBody mass index: BMI [体重(kg)/身長(m)²]を算出した。また理想とする体重を記入させ、それに対応するBMI値を算出した。

2) 質問紙による調査

記名式による調査は講義時間を利用して行い、質問紙はその場で回収した。調査には山口ら⁵⁾が女子学生に対して行った質問紙を一部改変して用いた。なお、研究目的と研究方法の概要の説明を行い、研究結果は全て統計的に処理し、個人の資料は公表しないことを説明し理解と協力を求めた。

質問紙の内容は、1) 自分の体型評価、2) 今後の理想体型、3) 理想体型になりたい目的、4) 定期的な運動の有無、5) 食生活に関して気を付けている項目である。1) の体型評価は・痩せている、・やや痩せている、・普通、・やや太っている、・太っている、の5つの選択肢から、2) 今後の理想体型は・太りたい、・部分的に太りたい、・このままでよい、・部分的に痩せたい、・痩せたい、の5つの選択肢から、3) の理想体型になりたい目的は・美しくなりたい、・健康でありたい、・体型が気になる、・体の調子が悪い、・強くなりいたい、・何となく、・その他の7つの選択肢から一つを選ばせた。5) の食生活に関して気を付けている項目は・朝食を食べる、・間食をしない、・ゆっくり食べる、・夜食を食べない、・カロリー、・食事量、・バランス、・糖分、・脂肪分、・タンパク質、

野菜や果物を取る、・塩分、鉄分などのミネラル、・その他の13の選択肢から複数選択とした。

3) グルーピング

実際の体型により、意識に差があるかどうかを知る目的で、回答者を標準体重の指標のひとつとされるBMI値22未満と22以上のグループにわけて¹²⁾解析を行った。

4) 解析

BMI値で分けた2群(BMI<22、BMI≥22)の間の平均値の差の検定にはt検定を用いた。また、男子と女子の2群、BMI値で分けた2群、「やせ願望」と「非やせ願望」の2群、「美容」と「健康」の2群の間の比率の差の検定には χ^2 検定またはFisherの正確な検定を用いた。なお統計処理は、SPSS for Windows 7.5.2 Jを用いた。

結 果

1. 対象者の身体的特性と痩せ願望の割合

対象者男女学生の身体的特性を表1に示した。解析はBMI値22未満と22以上のグループにわけて行ったが、男女共に2群のBMI値の平均値は有意の差があった($p<0.01$)。図1に示したように、男女間でBMI<22とBMI≥22の比率に有意な差があった($p<0.01$)。BMI≥22以上の者は男子学生では41.2% (274人中113人)を占め、女子学生が全体の30.8%だったのに比較して、肥満傾向あるいは肥満の状態にあるものが多かった。次に体型希望の回答における「部分的に痩せたい」「痩せたい」に回答した者を『痩せ願望』、それ以外の「太りたい」「部分的に太りたい」「このままでよい」と回答した者を『非痩せ願望』群とし、希望する体型の割合を全体並びにBMI<22、BMI≥22群について比較した(図2)。どの群も体型希望に有意な差があり($p<0.01$)、BMI値にかかわらず女子学生における痩せ願望の割合が男子学生に比べて高かった($p<0.01$)。すなわち女子学生では実際の体型にかかわらず痩せ願望が強いことが示された。これに対して男子学生では不必要な痩せ願望を示さない一方で、BMI≥22群であるにもかかわらず約2割の男子学生が痩せる必要がないと答えていた。

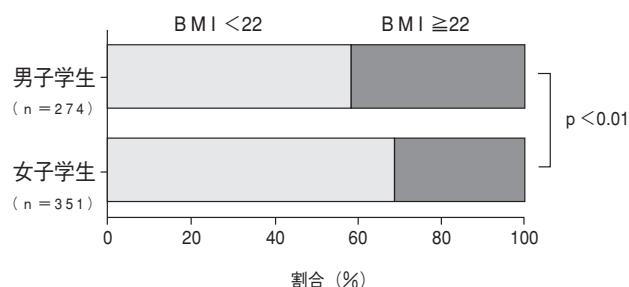


図1 男女学生におけるBMI値区分別の割合

表1 男女学生の痩せ願望の有無による身体特性

	人数	年齢 (yrs)	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	BMI (kg/m ²)	理想体重 (kg)	理想BMI (kg/m ²)
男子学生								
BMI<22の群全体	161	19.5±1.5	172.1±5.6	59.6±5.3	16.4±3.0	20.1±1.2	20.7±1.2	20.7±1.2
痩せ願望	45	19.4±1.5	172.6±5.6	62.5±5.1	17.9±2.9	20.2±1.1	20.2±1.1	20.2±1.1
美容	24	19.2±1.6	171.9±5.1	61.6±4.8	18.0±3.3	20.8±0.9	18.2±1.0	18.2±1.0
健康	16	19.9±1.5	173.0±6.0	63.0±5.7	17.6±2.5	21.0±0.9	20.8±2.5	20.8±2.5
その他	5	19.2±1.1	174.8±6.5	64.9±4.7	18.6±2.5	21.2±0.4	20.3±0.8	20.3±0.8
非痩せ願望	116	19.6±1.4	171.9±5.6	58.5±5.0	15.7±2.8	19.8±1.1	20.9±1.2	20.9±1.2
BMI≥22の群全体	113	19.8±2.2	170.7±5.5	73.5±10.3	24.4±6.4	25.2±3.3	22.2±1.9	22.2±1.9
痩せ願望	89	19.8±2.1	170.4±5.3	74.4±10.4	25.2±6.1	25.6±3.3	22.1±1.9	22.1±1.9
美容	35	19.8±1.8	171.3±5.6	72.8±7.5	24.4±4.7	24.8±2.1	21.9±1.4	21.9±1.4
健康	35	19.8±1.8	171.3±5.6	72.8±7.5	24.4±4.7	24.8±2.1	21.9±1.4	21.9±1.4
その他	11	19.6±1.5	167.4±6.4	75.9±11.9	27.6±7.1	27.1±4.4	21.8±1.6	21.8±1.6
非痩せ願望	24	19.9±2.7	171.4±6.2	70.2±9.1	21.4±6.7	23.9±3.1	22.5±2.0	22.5±2.0
女子学生								
BMI<22の群全体	243	19.4±1.4	158.8±5.0	50.1±4.5	24.6±3.1	19.9±1.2	46.0±3.7	18.3±1.0
痩せ願望	224	19.3±1.0	158.7±5.1	50.4±4.3	24.9±2.9	20.0±1.1	45.9±3.6	18.2±1.0
美容	195	19.3±1.1	158.8±5.1	50.5±4.4	24.9±2.9	20.0±1.1	45.8±3.4	18.2±0.9
健康	21	19.4±1.1	158.0±5.8	50.8±4.0	25.6±2.3	20.3±0.9	47.3±4.6	18.9±1.0
その他	8	18.9±0.6	158.8±5.3	47.5±3.2	23.3±2.2	18.9±1.1	44.8±4.5	17.8±1.6
非痩せ願望	19	19.7±1.7	159.6±4.0	46.4±4.5	20.8±2.8	18.2±1.2	47.6±4.7	18.6±1.2
BMI≥22の群全体	108	19.2±1.2	158.0±5.4	60.8±7.6	32.9±5.6	24.4±2.7	49.7±5.0	19.9±1.5
痩せ願望	107	19.2±1.3	157.9±5.4	60.6±7.2	32.8±5.6	24.3±2.6	49.5±4.3	19.8±1.3
美容	86	19.2±1.3	158.2±5.4	60.4±7.2	32.5±5.5	24.1±2.6	49.2±4.3	19.6±1.2
健康	20	19.2±0.9	156.7±5.6	61.5±7.4	34.3±5.5	25.0±2.7	50.9±4.3	20.7±1.3
その他	1							
非痩せ願望	1							

2. 痩せ願望と体型評価

図2でBMI<22であるにも関わらず、男子学生の約3割、女子学生の9割以上が痩せ願望を持っていることが示されたが、その背景に自己の体型を誤って認識していることがある²⁾と考え、痩せ願望の有無によって自分に対する体型評価が異なるかどうかを検討した。図3にその結果を示したが、男女共にBMI値が高い群ほど自分の体型を太っていると評価する傾向にあ

った。またBMI<22群の痩せ願望群で男子学生の37.2%、女子学生の57.8%の者が「やや太っている」あるいは「太っている」と評価した。そこでBMI<22群において、実際の体型に対して正しい評価をしているかあるいは過った評価をしているかを男女間ならびに痩せ願望の有無で比較した。すなわちBMI<22群で「やや太い」・「太い」、BMI≥22群で「痩せている」・「やや痩せている」と評価した者を体型誤認と

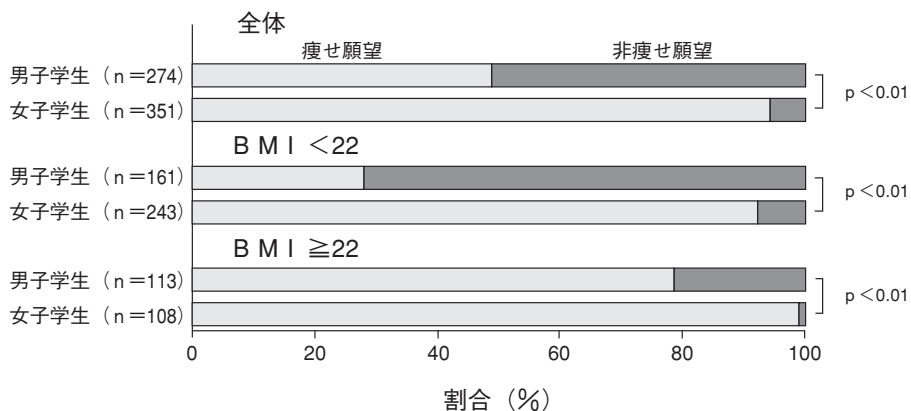


図2 男女学生のBMI値別痩せ願望の割合

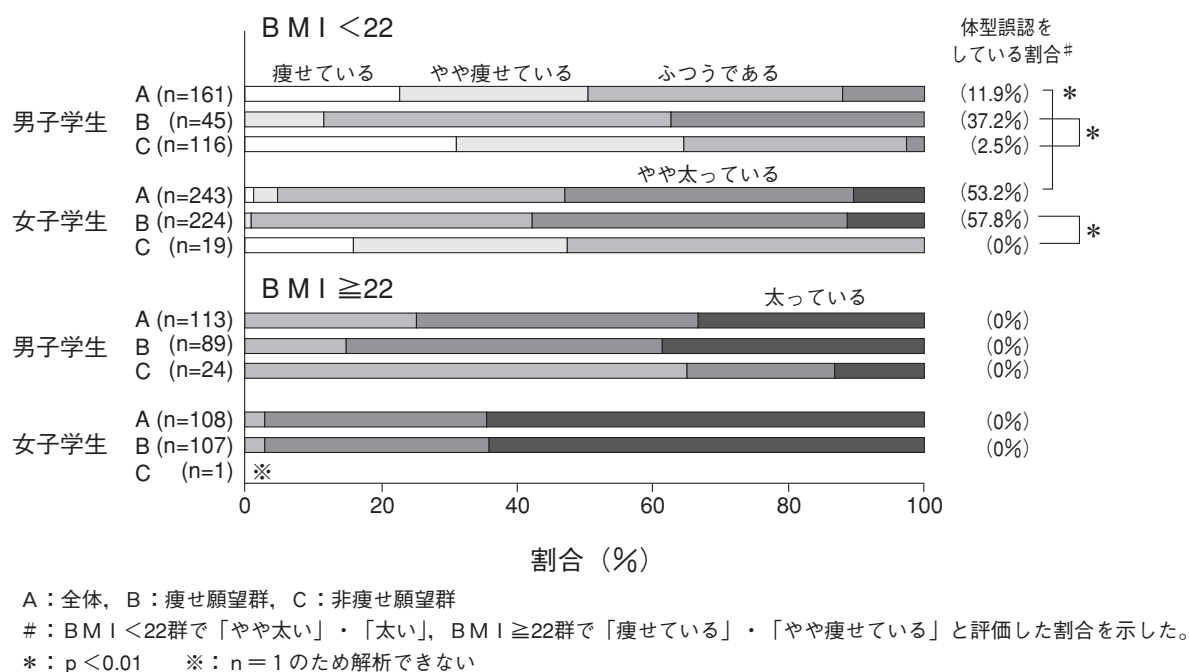
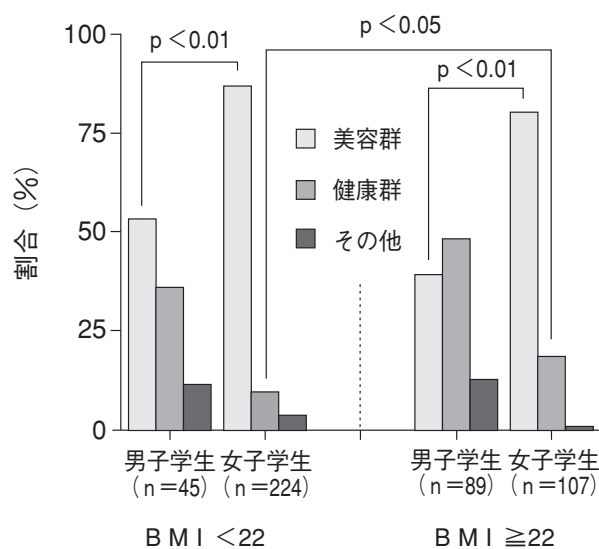


図3 痩せ願望の有無による体型の自己評価

した。BMI < 22群の男子学生の88.1%が「痩せている」、「やや痩せている」、「ふつうである」といった正しい体型評価をしていたが、BMI < 22群の女子学生の53.2%が標準体重であるにもかかわらず、「やや太っている」あるいは「太っている」などの体型誤認をしており、男子学生と女子学生で体型誤認に有意な差があった ($p < 0.01$)。さらに体型誤認をしている者の割合は非痩せ願望群より痩せ願望群で有意に多かった ($p < 0.01$)。

3. 痩せ願望者の『美容』か『健康』の志向別身体特性と体型評価

さらに、痩せたい目的の回答で「美しくなりたい」と「体型が気になる」と回答した者を『美容』群、「健康でありたい」、「体の調子が悪い」と回答した者を『健康』群、「強くなりたい」、「何となく」と回答した者を『その他』と分類した。「その他」に分類された人数は少ないため、その後の評価検討は行わなかった。図4に痩せ願望の学生がどのような目的で痩せたいと考えているのかを調べた結果を示した。男子学生ではBMI < 22群 (45名) で、美容群、健康群、その他の比率はそれぞれ53.3%、35.6%、11.1%であった。BMI ≥ 22群 (89名) では美容群、健康群、その他はそれぞれ39.3%、48.3%、12.4%とBMI値の違いによる差は認められなかった。一方女子学生ではBMI < 22群 (224名) で、美容群、健康群、その他の比率はそれぞれ87.1%、9.4%、3.6%であった。BMI ≥ 22群 (107名) では美容群、健康群、その他はそれぞれ80.4%、18.7%、0.9%であり、健康群の割合はBMI < 22群よりBMI ≥ 22群で

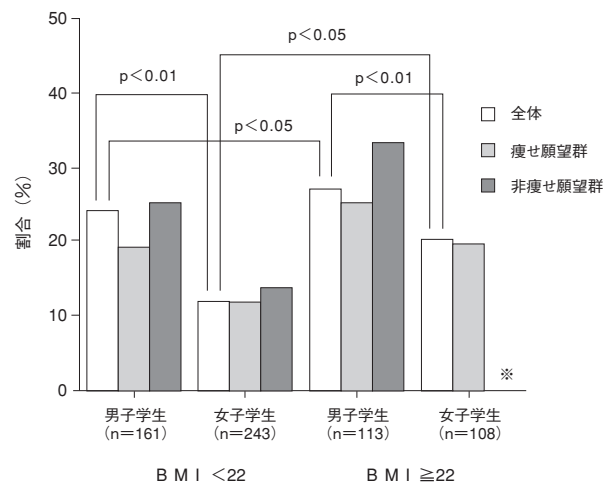


高かった ($p < 0.05$) が、BMI値の違いにかかわらず、80%以上が美容による痩せ願望であった。男女を比較すると、美容を目的とする痩せ願望群が女子学生で有意に多かった ($p < 0.01$)。女子学生の大部分が美容を目的に痩せたいと思っているのに対し、男子学生の場合は健康を意識して痩せたいと思っている者が多かった。痩せ願望者の痩せたい目的が『美容』か『健康』かによる身体特性を表1で比較すると、男子学生も女子学生もBMIの違いにかかわらず、美容による痩せ願望の学生は健康のために痩せたいと思っている学生に比べて、実際のBMI値は低い傾向にあり、また理想とするBMI値も男子学生のBMI ≥ 22群を除いて低かった

($p < 0.01$)。特に男子学生のBMI<22群の理想BMI値は18.2という低い値を示した。体型誤認に関する結果においても男子学生では美容群と健康群で、自己の体型評価に差は認められなかった。女子学生ではBMI<22群の健康群では自分を太っていると評価した学生はいなかったが、美容群では標準体重であるにもかかわらず、自分を太っていると評価した割合が13.2%もあった。この結果から美容を目的とした痩せ願望の場合には、特に顕著な体型誤認があることが示された。

4. 運動と食事に対する意識調査

体型を考えると、運動と食事は重要な要素であるので、毎日の生活における運動と食事に対する関心度を調査した(図5)。男子学生の25.4%が定期的な運動を行っており、女子学生の14.5%に比べて高かった($P < 0.01$)。BMI値別の比較においてもBMI<22、BMI \geq 22共に定期的な運動を行っている者の割合は男子学生で高かった($p < 0.01$)。またBMIの比較では男女ともにBMI \geq 22群がBMI<22群より運動を行っている者の割合が多かった($p < 0.05$)。男女ともに痩せ願望群と非痩せ願望群、美容群と健康群の間には有意差はなかった。図6にBMI値別の朝食摂取状況を示した。毎日きちんと朝食をとる割合はBMI値に関わらず、男子学生で低かった($p < 0.01$)。約3割の者が朝食を取らないと答えており、女子ではその割合が約1割程度であったのと対照的であった。またその食べない理由として時間の余裕がないことをあげるものの割合が多かった。また男女ともに痩せ願望、体型別の差は殆どなかった。食事に関する関心度の調査(図7)では、



※: n = 1 のため解析できない

図5 定期的な運動をしている者の割合

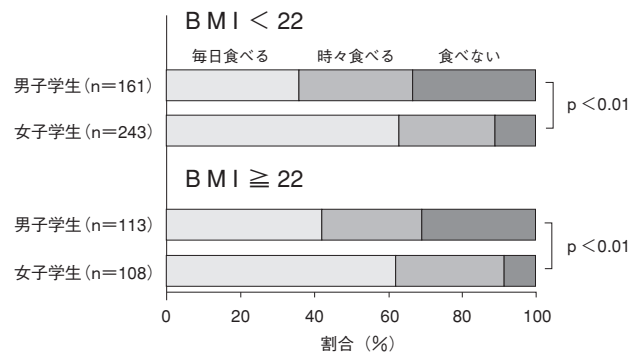
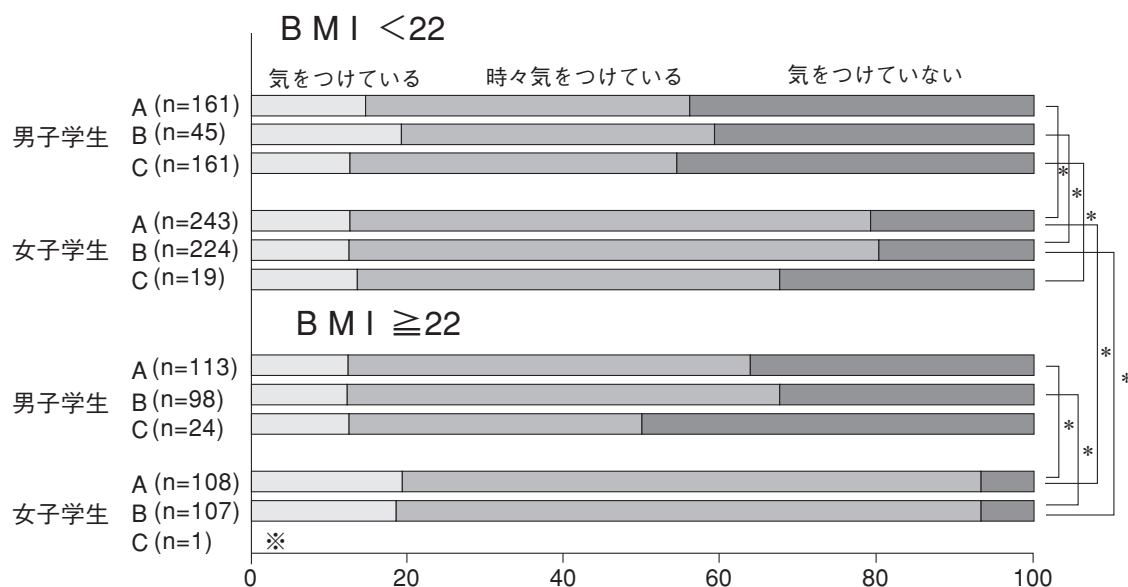


図6 BMI 値別朝食摂取状況



A: 全体, B: 痩せ願望群, C: 非痩せ願望群, *: $p < 0.01$

図7 BMI 値別食事に対する関心度

食事に『気をつけている』、『時々気をつけている』と答えた者の割合は男子学生に比べてどの群も女子学生で高かった ($p < 0.01$)。また女子学生ではBMI ≥ 22 群がBMI < 22 群に比べて食事に対する関心度が高かった ($p < 0.01$) が、痩せ願望と非痩せ願望、美容群と健康群には有意差はなかった。図8と図9は食生活においてどのような点に気を付けているのかを質問した結果である。BMI値にかかわらず、どの群も「朝食を食べる」、「野菜や果物をとる」の項目に気をつけていると答えた者が多かった。特に「野菜や果物をとる」ことに対する関心が高かった。女子学生ではこの他に「間食や夜食を取らない」、「食事の量」などを選択する者が多かった。男子学生の痩せ願望群で、非痩せ願望群に比べて「間食や夜食」、「カロリー」、「食事の量」などの項目を選択した者の割合が高かった。

考 察

本研究は今まで報告の少ない青年期の男子学生の体型を調査し、体型や痩せ願望の有無によって運動や食事に

対する関心に違いがあるかどうかを女子学生と比較したものである。結果に示したように、男子学生ではBMI値が22以上の者の割合が女子学生に比べて多かった。しかもBMI ≥ 22 以上の学生の48.7% (113人中55人) がBMI > 24 であり、男子学生は女子学生に比べて肥満傾向あるいは肥満の状態にあるものが多いことが示された。この結果は若い女性がやせすぎるほど極端なダイエットに走る一方で、男性の肥満が年々増えていると報告している厚生省の国民栄養調査の結果^{8) 15)}と一致している。一方、男女学生共にかなりの学生が痩せ願望を持っており、しかもそのうちの多くは実際は理想体重であった。女子学生は今までの研究でも述べられているように体型誤認が多く、痩せているにもかかわらずもっと痩せたいと考え、痩せる目的の殆どが美容を目的とする者であった。女子学生の理想とする体型はBMI値が18.3 (BMI < 22 群) であり、かなり痩せの体型を理想としていた。この値は1970年代¹³⁾や1980年代の調査¹⁴⁾にくらべて低い値を示しているが、1990年代の調査結果²⁵⁾とほぼ同じ値であった。思春期の女子学生は自分の体型を実際より太っていると

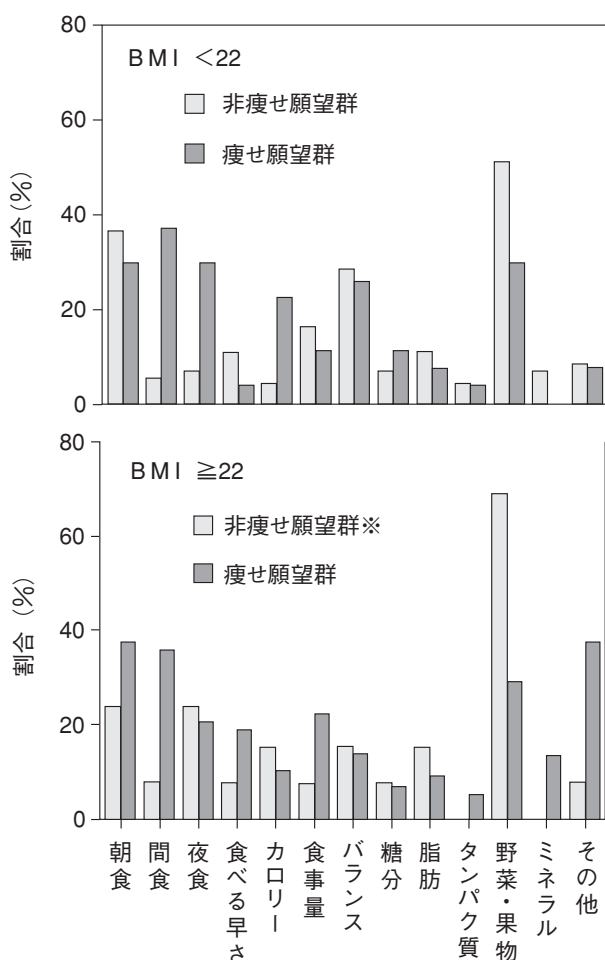
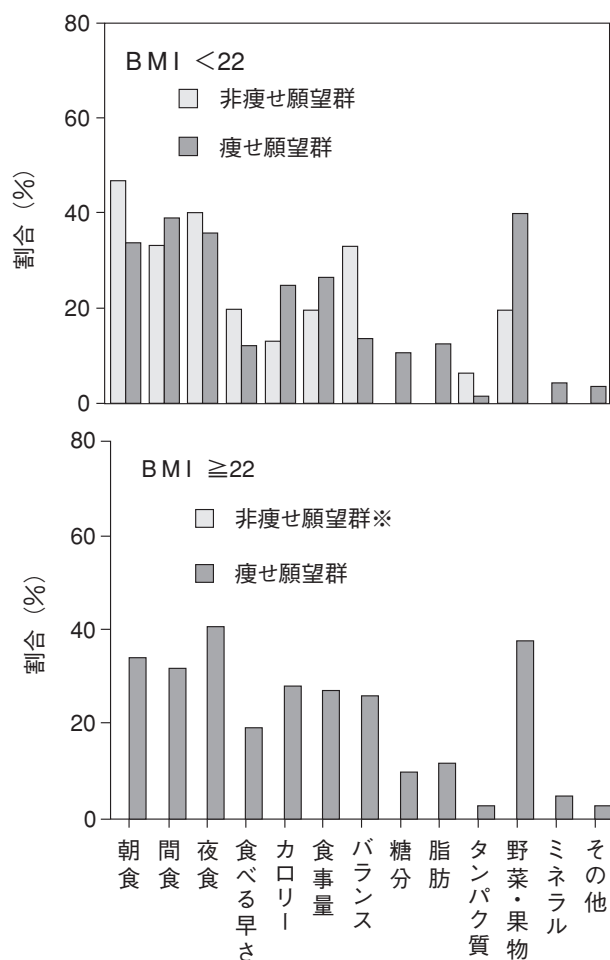


図8 男子学生 (BMI 別) が気をつけている食事内容



※ n = 1 のため解析できない

図9 女子学生 (BMI 別) が気をつけている食事内容

考え²⁾ 3)、過剰に痩せたいという痩せ願望を持っているという報告が多数ある²⁾ 3) 15) が、我々の研究においても実際のBMI値にかかわらず9割以上の女子学生が痩せ願望を示し、その大部分が美容を目的とした痩せ願望だった。一方男子学生の場合は健康を意識して痩せたいと思っている学生が多かったが、意外なことにBMI<22群の男子学生の約半数が女子学生同様美容による痩せ願望をもっており、見た目を気にする男子学生の姿がこの調査で浮き彫りになった。一方、将来の生活習慣病予備軍として明らかな肥満傾向にあるにもかかわらず、痩せ願望を持たない者が男子学生に多く見られた。

運動や食生活に関する調査で、男子学生は女子学生に比べて定期的な運動をしている者の割合が高かった。しかし、朝食を取らない者の割合や食事に気をつけている者の割合が女子学生に比べて低い結果が得られ、食生活に対する関心度が女子学生に比べて低いことが示された。平成12年国民栄養調査結果において¹⁶⁾、栄養や食事について考えないものは中高年の1~3割に対して、若年者で4~5割もいることが示されている。食事のどんな点に気を付けていますかという設問(図8と9)に対して回答していない者が多かったので、その人数を調べたところ、男子学生ではBMI<22の非やせ願望群の37.8%、やせ願望群の32.5%、BMI≥22の非痩せ願望群の45.8%、やせ願望群の32.2%の者が回答をしていなかった。女子ではどの群も85%以上が回答した。この結果は女子学生に比べて男子学生において食生活に対する関心度が少ないことを示唆する図7の結果と良く一致していた。また男女ともに朝食、間食、夜食あるいは野菜・果物など具体的な設問の項目に比べて、糖分、脂肪、タンパク質、ミネラルなどの栄養素を選択した者の数が少なかった。この理由の一つにそれらの栄養素に対する理解の不足があるかもしれない。女子学生は男子学生に比べて、食事に対する関心度は高く、朝食をきちんと摂る割合も高かった。女子学生の食生活は男子学生に比較して望ましい状態であることが示されたが、一方で不必要なダイエット志向が見られた。不必要なダイエットは摂食障害の引き金となったり¹⁷⁾、疲労感、生理不順、貧血や将来の骨しょう症などの病氣も引き起こす¹⁸⁾。ダイエットは骨密度を低下させ、やせている人は骨密度が低いという報告もある¹⁹⁾。欧米においても青年期のダイエット行動は問題となっており、実態調査や摂食障害との関連について研究が行われている²⁰⁻²²⁾。青年期の問題のある食生活は中高年になってからの健康に影響が出ると考えられる。

今回の調査で体型や食生活に対する意識に男女間で差のあることが明らかになった。健康づくりには栄養や食事についての正しい理解がかかせないが、今後生活習慣病予備群である青年期の学生に対する食生活を含めた健康教育を行う場合には、男女学生に見られた意識や関心

の違いを考慮して行う必要があるだろう。

謝 辞

本研究の趣旨を理解し、調査に協力いただいた専門学校学生に感謝致します。また本研究(研究代表者、山田恵子)を御支援いただきました財団法人北海道食品科学技術振興財団に感謝致します。

文 献

- 1) Tokunaga K, Matsuzawa Y, Kotani K et al: Ideal body weight estimated from the body mass index with the lowest morbidity. *Int. J. Obes.* 15: 1-5, 1991
- 2) 今井克己, 増田 隆, 小宮秀一: 青年期女子の体型誤認と“やせ志向”の実態. *栄養学雑誌* 52: 75-82, 1994
- 3) 宮城重二: 女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態および体型意識との関係. *栄養学雑誌* 56: 33-45, 1998
- 4) 園田真人, 鍵山智子: 女子大学生における肥満度と生活および食習慣の調査. *臨床栄養* 62: 391-396, 1983
- 5) 山口明彦, 森田勲, 武田秀勝: 痩せ願望青年期女子学生の「美容」か「健康」かの志向の違いによる体型および減量法に関する意識について. *学校保健研究* 42: 185-195, 2000
- 6) 竹内聡, 早野順一郎, 堀礼子他: 中学生の体重イメージ. *心身医* 33: 692-695, 1993
- 7) 門田新一郎: 中学生の体型および自覚症状と健康意識との関連について. *日本公衛誌* 44: 131-138, 1997
- 8) 平成10年国民栄養調査結果; 健康・栄養情報研究会編
- 9) 山口明彦, 森田勲: 本学男女大学生の体型と食生活に関する調査. *北海道医療大学基礎教育部論集* 23: A119-126, 1997
- 10) 井上修二: お医者さんが書いたダイエットの本, 保健同人社 1997
- 11) 鈴木正成: 【体脂肪と運動をめぐって】栄養摂取と体脂肪 トレーニングや試合との関連. *臨床スポーツ医学* 17: 27-34, 2000
- 12) 青山昌二: 女子大学生の自分の理想とする体格. *学校保健研究* 20: 196-200, 1978
- 13) 松浦賢長, 小林臻, 飯島久美子他: 女子大学生の体格意識に関する研究. *小児保健研究* 47: 673-676, 1988
- 14) 井上知真子, 丸谷宣子, 太田美穂他: 女子高校生及び女子短大生における細身スタイル志向と食物制限の実態について. *栄養学雑誌* 50: 355-364, 1992

- 15) 平成12年国民栄養調査結果；健康・栄養情報研究会編
- 16) 生野照子：摂食障害の予防．臨床精神医学講座 S3．東京，中山書店，2000；p 237－247
- 17) 亀崎幸子，岩井信夫：女子短大生の体重調節志向と減量実施および自覚症状との関連について．栄養学雑誌 56：347－358，1998
- 18) 塚原典子，戸田歩，江澤郁子他：若年女性の低骨密度予防 骨密度及びその因子の検討．全国大学保健管理研究会25回報告書 p421－424，1993
- 19) Smith DE, Marcus MD, Lewis CE et al: Prevalence of binge eating disorder, obesity, and depression in a biracial cohort of young adults. *Ann. Behav. Med.* 20：227－232，1998
- 20) Seynourm M. Hoerr SL, Huang Y: Inappopriate dietting and related life style factors in young adults: Are college students different? *J. Nutr. Edu.* 29：21－26，1997
- 22) Koszewski WM, Kuo M: Factors that influence the food consumption behavior and nutritional adequacy of college women. *J. Am. Diet. Assoc.* 96：1286－1288，1996

Body image and dietary habits in adolescent males and females desiring weight loss

Hideko TAKAHASHI¹, Shoji YAMADA², Toshio OHYANAGI³
Akihiko YAMAGUCHI⁴, Hidekatsu TAKEDA⁵, Keiko YAMADA³

Tohoku Bunka Gakuen University, Admission office¹

Department of Home Economics, Faculty of Education, Hokkaido University of Education²

Department of Liberal Arts and Sciences, School of Health Sciences, Sapporo Medical University³

School of Dentistry, Health Sciences University of Hokkaido⁴

Department of Physical Therapy, School of Health Sciences, Sapporo Medical University⁵

Abstract

The desire for slenderness of 291 adolescent males and 370 adolescent females aged 18 through 20 years was investigated by a questionnaire survey. The subjects were divided into two groups, one with a BMI value below 22 (BMI<22 group) and the other 22 or more (BMI≥22 group). For adolescent males, 41.2% belonged to BMI≥22, whereas only 30.8% of the females did. More than 90% of adolescent females desired weight loss regardless of the BMI value. In contrast, 28% of adolescent males of the BMI<22 group and 78.8 % of BMI≥22 group desired weight loss. The rate of misconception regarding physique was higher in adolescent females than in adolescent males regardless of whether they desired weight loss or not. The group desiring weight loss was further classified by the reasons into two subgroups, "to look more attractive or to change the present physique" and "to be healthier." More than 80% of adolescent females desired weight loss "to look more attractive or to change the present physique", while 44% of adolescent males desired weight loss "to be healthier." The number of subjects who took exercise regularly was higher among adolescent males than females. Of the adolescent males, 32.5% did not have breakfast regularly, and 10.0% of females did not. The perceptions regarding the desire for slenderness, a good physique and dietary life differed between adolescent males and females.

Key words: Adolescent males and females, Desire for weight loss, Body image, Dietary life